

REPORTAGE

À Penboc'h, on pense au boulot les pieds dans l'eau

Envie de changer de métier ou de lui redonner du sens ? Une vingtaine de jeunes actifs ont participé à la session d'été organisée par le Mouvement chrétien des cadres sur le site enchanteur de Penboc'h.



« Suis-je heureux dans mon travail ? Est-ce bien l'emploi qu'il me faut ? »



Une vingtaine de jeunes actifs de 25 à 35 ans ont séjourné sur les rives du golfe du Morbihan pour réfléchir à leur situation professionnelle. | PHOTO : MATHIEU PATTIER, OUEST FRANCE

Il ne souhaite pas donner son nom – appelons-le Antoine. Il est fonctionnaire au ministère de la Santé et s'interroge sur son avenir professionnel, ce qui exige pour lui une certaine discrétion. Changer de poste ? Il y songe. « Mais il faut que je me pose les bonnes questions. Au quotidien, on ne prend pas le temps de le faire. Je n'ai pas envie de me laisser porter par les événements ; je veux être acteur de ma vie. »

En bermuda et marinière, le jeune trentenaire a laissé ses dossiers à Paris. Il a posé ses valises pour quelques jours au centre spirituel de Penboc'h, à Arradon (Morbihan). Un cadre apaisant, avec vue sur mer, qui appelle au calme et à la contemplation. Entre deux baignades, Antoine participe aux ateliers mis en place par le Mouvement chrétien des cadres (MCC) : « Repenser mon boulot les pieds dans l'eau ! »

Le programme est alléchant. Depuis cinq ans, le MCC organise des sessions estivales de cinq jours pour les jeunes actifs de 25 à 35 ans qui souhaitent prendre un temps de recul sur leur travail. « Lorsqu'ils arrivent, détaille Charlotte Aimaro, on

leur propose de se poser quelques questions de base : "Suis-je heureux dans mon travail ? Quel est le sens de ce travail ? Est-ce bien l'emploi qu'il me faut ?" »

L'animatrice parle en connaissance de cause. Ancienne salariée dans le marketing, elle a elle-même participé à deux sessions estivales avant de tout envoyer promener pour se mettre à son compte. « J'avais besoin d'un lieu sécurisé pour réfléchir à ma situation et rencontrer des personnes qui pouvaient avoir les mêmes problématiques que moi. »

La session réunit une vingtaine de participants. Tous ne sont pas en quête de reconversion. Caroline, 30 ans, enseigne l'histoire-géo dans un collège de région parisienne. « Je fais partie des gens qui sont contents de leur travail », assure-t-elle, le nez rougi par le soleil. Son questionnement est plus profond : « Je ne sais pas qui je suis en dehors de mon travail. Je suis dans un tunnel depuis que j'ai commencé à travailler. »

C'est le début d'après-midi et Penboc'h est plongé dans une douce léthargie. Les jeunes actifs ont pris leurs quartiers d'été, profitant de la

plage ou cherchant un coin d'ombre dans le parc. Élie, ingénieur EDF à Tours, converse avec une jeune femme qu'il apprend à connaître. Il a 36 ans, un âge où il faut faire des choix de carrière. « Il y a ce que je voudrais faire et ce qui est possible. C'est chouette de partager ses expériences. »

La roue parfaite n'existe pas

La cloche sonne la reprise des ateliers. Les participants vont découvrir la « roue de la vie ». Un outil classique du coaching pour déterminer son niveau de satisfaction dans différents domaines : travail, famille, vie spirituelle, loisirs, couple, sport, etc. Antoine a identifié ses « trois grosses briques ». Le travail, la lecture et les rencontres. « Il y a aussi des trucs sur lesquels je dois m'améliorer : les amis, par exemple. »

Charlotte se veut rassurante devant les mines déconfites : la roue parfaite n'existe pas. « Je vous invite à réflé-

chir à ce que vous pourriez changer. Je souhaite que vous repartiez d'ici en identifiant quelques petits pas que vous vous engagerez à mettre en œuvre. »

Antoine a déjà une petite idée : « Je vais essayer de passer plus de temps avec mes amis, et pas seulement le soir, en buvant des bières. »

Le tour de table révèle quelques situations douloureuses. Clémence, 35 ans, professeure des écoles dans l'Yonne, raconte ses dépressions successives. Des classes difficiles. Une surcharge de travail. « Je travaillais 75 heures par semaine ! Mais j'essayais de jouer le rôle de la fille normale. » Les autres accueillent son témoignage dans un silence de plomb. « Il est important de cultiver le sens de l'écoute, sans jugement », prévient Charlotte.

Il est toujours possible de rebondir après la tempête. C'est aussi ce qu'est venu rappeler le navigateur Max de Montgolfier, rescapé d'un naufrage en septembre 2023. Élise a raconté avec entrain comment son divorce l'a amenée à devenir une cheffe d'entreprise bien dans ses baskets. Caroline confie : « Ça me

redonne de l'élan. Tout finit par passer ; c'est un beau message d'espoir. »

On ne l'a pas encore dit : la plupart des participants sont croyants, même si la session est ouverte à tout le monde. Les échanges s'appuient sur la pédagogie ignatienne, tirée des enseignements d'Ignace de Loyola, qui invite à « relire » les épisodes marquants de sa vie. « On vit en avant et on comprend en arrière, résume Jacques, accompagnateur spirituel. On regarde son passé, on retient le positif et on le prolonge car c'est ce qui donne un sens à la vie. »

Facile à dire. Sans doute plus compliqué à mettre en pratique quand on est un trentenaire sous pression. « Ne vous culpabilisez pas de tout ce qui vous arrive. C'est normal. Trente ans, c'est l'un des âges plus difficiles de la vie », rassure l'accompagnateur, qui invite les jeunes gens à être aussi patients qu'audacieux. « À 30 ans, la tentation, c'est d'abandonner. Mais on peut apprendre à se relever d'un choc. »

Texte : Thierry RICHARD.
Photo : Mathieu PATTIER.

Repères

La crise de la trentaine

La trentaine est cet âge charnière où les certitudes de la jeunesse s'effacent devant l'angoisse de l'avenir, où l'on commence à se questionner sur son identité, sa carrière, sa vie amoureuse, son statut social. On se compare aux autres, on se demande si on a fait les bons choix, si on va réussir à réaliser ses rêves. C'est une période de transition normale dans la vie d'un adulte. Mais ce moment de doute et de remise en question peut aussi être source d'angoisse, voire de dépression.

Ressourcement

Situé à Arradon, près de Vannes, dans un écrin de verdure au bord du golfe du Morbihan, Penboc'h est un centre spirituel jésuite. Lieu de retraite et de ressourcement, de réflexion et d'échanges, il accueille pour quelques jours des personnes désireuses de « relire » leur vie dans l'esprit de saint Ignace de Loyola, le fondateur de la Compagnie de Jésus. Le centre est ouvert à tous, croyants ou non, personnes fragiles ou acteurs du monde économique. Destinée aux jeunes professionnels de 25 à 35 ans, la session « Repenser mon boulot les pieds dans l'eau » dure cinq jours et prévoit des temps de réflexion, de partage, de prière, de témoignages, ainsi que des temps personnels et de convivialité. La prochaine session aura lieu du 7 au 11 août.

Tempête

Cette année, les sessions destinées aux jeunes professionnels avaient choisi de décliner un thème précis : rebondir après la tempête. Un sujet de circonstance : le parc du centre spirituel a été dévasté par la tempête Ciarán, dans la nuit du 1^{er} au 2 novembre 2023. L'appel aux dons lancé par les Jésuites et la Fondation du patrimoine a permis de récolter 292 000 € pour restaurer le mur d'enceinte de Penboc'h, sur lequel des bacheliers de Saint-François-Xavier ont gravé leurs noms entre 1873 et 1978 (voir ci-dessous). La cagnotte se poursuit pour financer les travaux du parc paysager où quelques 150 arbres ont été décimés.



(PHOTO : OUEST FRANCE)

Abonnez-vous !

15€/mois pendant 6 mois

Cet été, abonnez-vous au Pack famille :
le papier et le numérique pour vous

+ 4 abonnements numériques à offrir à vos proches



-67%
de réduction

BULLETIN D'ABONNEMENT

AP6C

OUI, je souhaite m'abonner au Pack famille Ouest-France :
pendant 6 mois 7j/7, le journal papier livré à domicile pour
15€/mois au lieu de ~~45,50€*~~, soit **67% de réduction.**
INCLUS, un accès aux contenus numériques à partager
avec 4 proches de mon choix. C2410ETE

JE COMPLÈTE MES COORDONNÉES

Mme M.
Nom Prénom
Adresse
CP Ville
Tél.
Email
Je laisse mon email pour bénéficier des contenus numériques.

JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

Facile et sécurisé, par prélèvement :
je serai prélevé(e) d'un montant de **15€/mois pendant 6 mois.**
Au terme de ces 6 mois, mon abonnement me sera facturé à un tarif
privilegié de 30€/mois pendant 1 an. Je ne règle rien maintenant, je
recevrai d'ici quelques jours un formulaire d'autorisation de prélèvement.
J'ai bien noté que je pourrai résilier à tout moment par simple lettre. Choix 1

Je préfère régler en une seule fois par chèque :
je joins mon règlement d'un montant de 99€ pour 6 mois d'abonnement,
soit **16,50€/mois**, à l'ordre de Ouest-France. Choix 3

* Voir conditions sur abo.ouest-france.fr/ete.

Vos données personnelles font l'objet de traitements informatiques de la part de la société Ouest-France et sont utilisées notamment pour gérer votre abonnement, vous informer sur nos produits et services analogues ainsi qu'à des fins de relations commerciales. Elles seront conservées 3 ans après la fin de votre contrat sauf dispositions légales contraires. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité, en vous adressant directement par email à pdp@sipa.ouest-france.fr ou par courrier à « DPO SIPA Ouest-France - 10, rue du Breil - 35051 Rennes Cedex 9 » ou en introduisant une réclamation auprès de la CNIL, Société Ouest-France - SA à Directoire et Conseil de surveillance au capital de 300 000 € - 377 714 654 RCS Rennes. IDU FR217483_03HKQW.

Date et signature obligatoires :



Envoyez le bon sans affranchir à
Service Clients - Libre réponse 94114
35099 Rennes Cedex 9



02 99 32 66 66
(prix d'un appel local)
du lundi au vendredi de 8h à 18h
CODE : S2410ETE/AP6C



Gagnez du temps
abo.ouest-france.fr/ete